EL NÚCLEU DE RECOBERTA

Traducció:

Biblioteca d'activitats de reunions.

50 activitats que energitzen, connecten amb la realitat, fomenten la connexió i ofereixen alternatives — per utilitzar durant les reunions de Kernel.

Per què la reunió ha de ser traslladada.

El cervell no aprèn bé quan està immòbil assegut en una cadira durant 90 minuts. Això no és una opinió, sinó una realitat basada en la neurociència. El moviment augmenta el BDNF (factor neurotròfic derivat del cervell), que és el mecanisme principal de la neuroplasticitat. La interacció social novetat allibera oxitocina. L'activitat física compartida produeix una regulació conjunta: el sistema nerviós d'una persona tranquil·la pot, literalment, regular a la baixa el sistema nerviós d'una persona ansiosa quan estan a prop.

Les reunions d'AA es mantenen igual i es parla. La reunió del Kernel avança. No perquè el moviment sigui divertit (tot i que sovint ho és), sinó perquè el cervell canvia més ràpidament en un cos que està actiu, regulat i experimenta una lleugera novetat. Cada activitat d'aquesta biblioteca s'escull perquè produeix un efecte neuroquímic documentat: activació de dopamina, oxitocina, endorfines, GABA, reducció de cortisol o augment del to vagal.

Utilitzeu una activitat per reunió, ja sigui durant la Fase 3 (la Sessió del Protocol) o durant les transicions entre fases. Adapteu l'activitat a l'energia de la sala: un grup de persones motivades i dinàmiques necessita activitats amb reptes i que impliquin acció; un grup de persones més preocupades necessita activitats rítmiques i poc exigents. El facilitador ha d'observar el grup i triar l'activitat adequada. Aquestes són eines, no un currículum.

Tipus d'activitat	Millor per a...	Què produeix a nivell neuroquímic.
Activitats del programa WARRIOR.	Alta energia, competitiu, necessitat de reptes.	Augmentació de dopamina, adrenalina i testosterona; els guerrers se senten vius i motivats.
Activitats de WORRIER.	Rítmic, tranquil·litzador, precís.	Activació del GABA, resposta parasimpàtica, oxitocina a través de la connexió.
AMBDS (universal)	Habitacions compartides, primers contactes, energia incerta.	Activació equilibrada; accessible a tots els tipus.

Activitats de suport.	Moments de saturació, de canvi, després de compartir molta informació.	Activació del nervi vagal, reducció del cortisol, reequilibri del sistema nerviós.
Activitats de connexió.	Problemes d'aïllament, recuperació inicial, reconstrucció de la confiança.	Oxitocina, reconeixement social, activació de neurones especulars.

Categoria 1

Traducció:

Activitats d'alta intensitat — Activitats per a guerrers.

Intensitat, competició, importància, novetat: per a espais que necessiten revitalitzar-se.

Saltets amb els braços i les cames alhora · 3–5 minuts · Qualsevol espai · Intensitat: Alta

Tot el grup fa flexions de braços alhora, però compta enrere des del 30, no ascendent. Quan arribeu a zero, tothom s'atura i diu una paraula sobre com se sent.

COM FER-HO: Tothom s'aixeca. El/La facilitador/a diu: "Fem 30 flexions. Comptem enrere junts. Quan arribem a zero, ens quedem immobles i diem una paraula en veu alta, a veus. No importa si és per a tu mateix/a." Comptem junts. Ens quedem immobles. Fem una ronda ràpida: una paraula per persona.

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

PER QUÈ FUNCIONA: L'esforç físic compartit produeix una sincronització de la neuroquímica en tot el grup. El compte enrere crea una lleugera sensació d'urgència (dopamina). La fase de "parada i reflexió" activa la consciència immediatament després del moviment, quan la cortisol està canviant.

Musical Chairs — Edició de recuperació · 8–10 minuts · S'ha d'utilitzar un espai lliure ample · Intensitat: Alta

Joc de cadira musical clàssic, però quan la música s'atura i algú queda sense seient, en comptes de quedar-se a banda, ha de respondre a una pregunta.

COM FUNCIONA: Col·loqueu cadires formant un cercle (una cadira menys que el nombre de persones). Penseu música. Caminau/ballau al voltant de les cadires. Quan la música s'aturi, tothom busca un seient. La persona que es queda de peu respon a una pregunta del facilitador ("Nomeneu una cosa que us va donar molta alegria aquesta setmana" / "De què us sentiu orgullosos avui?") i després torna a participar al joc. Ningú surt del cercle.

PER QUÈ FUNCIONA: El moviment competitiu allibera dopamina. El moment de posar-se de peu i respondre elimina la seguretat del silenci, però en un context lleuger i divertit. Compartir es relaciona amb la diversió en lloc de la teràpia. Ningú és eliminat, així que no hi ha vergonya.

La Cursa del Lap · 5 minuts · Preferiblement a un passadís o a l'exterior · Intensitat: Alta

Tothom corre una volta al voltant de l'edifici o per l'espai i torna. El primer que torni tria el tema del protocol per a la propera reunió.

COM FER-HO: Aixeca't. Surts a l'exterior o al passadís. Fes una volta corrent al voltant del bloc o per l'espai. El primer que torni tria el protocol de la setmana

següent d'una llista curta. Tothom torna caminant junts després.

Un episodi agut de tensió cardiovascular allibera endorfines i BDNF en pocs minuts. La importància (escollir el tema de la setmana següent) activa l'anticipació de dopamina sense generar pressió real. El camí de tornada junts és una descompressió natural i una regulació conjunta.

El repte de flexions. · 3–4 minuts · Qualsevol espai · Intensitat: Alta

El grup fa flexions juntament, però cada persona fa el seu propi nombre de repeticions. No hi ha competició per veure qui en fa més. La competició és per veure qui apareix i fa EL SEU nombre de repeticions.

COM FER-HO: Tothom busca un espai al terra. Cada persona diu en veu alta el seu número (de 1 a 50, o el que sigui real per a ella en aquest moment). Quan doni el senyal, tothom fa el seu número. Quan acabi, s'aixeca. Anima a qui encara estigui fent-ho. La última persona que s'aixeca rep una ronda d'aplaudiments.

PER QUÈ FUNCIONA: El repte autodeclarat elimina la vergonya de les limitacions físiques, alhora que manté l'element de desafiament. Animar a la persona que continua fent l'esforç estimula l'oxitocina i la cohesió del grup. Els aplaudiments activen el circuit de recompensa social sense que ningú hagi de compartir res verbalment.

El Nom Toss · 5 min · Espai circular · Energia: Mitjana-Alta

Col·locats en cercle, llanceu una pilota (o un tros de paper arrugat) a algú mentre digueu el seu nom. Afegeix capes a mesura que el joc avança.

COM FER-HO: Formeu un cercle. El/la facilitador/a comença: diu el nom d'algú i llança l'objecte. La persona que ho agafa diu un altre nom i llança. Ronda 1: només els noms. Ronda 2: afegiu una paraula sobre la persona quan la llanceu ('Marcus: estable'). Ronda 3: afegiu el seu tipus ('Sofia: preocupada'). Mantingueu-ho ràpid. Si cau l'objecte? Tothom fa cinc flexions de braços i es comença de nou.

APRENDRE NOMS activa els circuits de memòria social. Afegir una paraula positiva reforça la identitat a través del reconeixement social, un dels mecanismes de reforç més potents per a la formació d'una nova identitat. La conseqüència positiva fa que els errors siguin divertits en lloc de vergonyosos.

Dos veritats, una emoció · 10 min · Es pot fer assegut o de peu · Intensitat: Mitjana

Dos veritats i una mentida: en lloc de la mentida, es posa un "plaer modern" que voleu però que encara no teniu.

COMO JUGAR: Cada persona diu tres coses: dos fets certs sobre si mateixa i una "emoció intensa" que vol provar, però encara no ho ha fet. El grup intenta endevinar quina de les tres coses és l'"emoció intensa". La persona revela la resposta i després ha de dir PER QUÈ vol experimentar aquesta emoció.

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

PER QUÈ FUNCIONA: Activa el circuit de dopamina de l'anticipació mitjançant la revelació del "desig". Les respostes col·lectives creen una interacció social suau sense pressió. La pregunta del "per què" sovint revela exactament què

proporcionava la substància, en un context lúdic i no terapèutic.

El Torneig del "Handshake" · 8 min · Espai obert · Energia: □ Alta

Tothom inventa un "apret de mans" per a dues persones en 60 segons. Després, busqueu algú nou i combineu els "apret de mans". Repetiu fins que el grup tingui un "apret de mans" combinat i ridícul.

COM FER-HO: Formeu parelles. Teniu 60 segons per inventar un "apret de mans" amb el vostre company (pot incloure palmades, cops, gires, el que sigui). Després, cada parella busca una altra parella i combineu els "aprets de mans" d'alguna manera. Continueu combinant fins que tot el grup hagi provat de fer una cadena de "aprets de mans" ridícula. Segur que es desfarà. No passa res.

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

La coordinació física amb una altra persona activa simultàniament els neurones especulars i els circuits propioceptius. L'inevitable fracàs provoca rialles genuïnes, cosa que augmenta els nivells d'endorfines. El contacte físic (fins i tot un apreton de mans breu i consentit) activa l'oxitocina. Això funciona amb persones que no poden expressar els seus sentiments verbalment, però que sí que poden riure.

Categoria 2

Anclatge — Activitats per a persones amb ansietat.

Ritme, precisió, calma, autoregulació: per a espais que necessiten estabilitat.

Sincronització de la respiració · 3–4 minuts · Asseure's, en qualsevol espai · Energia: Baixa

Tot el grup respira alhora, de manera sincronitzada, durant quatre cicles. Després, cada persona diu una paraula.

COMO REALITZAR-HO: Tothom assegut. El/la facilitador/a guiarà: "Inspirar durant quatre temps — aguantar quatre — expirar durant sis." Realitzem quatre cicles junts en silenci. Després de l'última espiració, donarem la volta a la sala: una paraula. No cal cap explicació.

La respiració sincronitzada entre persones produeix una autoregulació a nivell fisiològic, no de manera metafòrica. La respiració amb predomini de l'exhalació activa el nervi vagal en només 60 segons. La paraula que segueix captura l'estat que el cos acaba de crear, fomentant la consciència de com se sent realment la calma.

Caminada suau · 5–7 minuts · Qualsevol espai amb espai per moure's · Intensitat: Baixa

Tot el grup camina tan lent com sigui possible per la sala. Quan el facilitador diu "aturar-se", tothom s'atura i presta atenció a les sensacions que experimenta.

COMO REALITZAR-HO: Tothom s'aixeca. "Camineu tan lentament com pugueu sense aturar-vos. No parleu. Només moveu-vos." Configureu un temporitzador per a 3–4 minuts. Periòdicament, digueu "aturada" — 10 segons de completa immobilitat. Després, continueu. Acabeu preguntant: "Una paraula per descriure com us sentiu en aquest moment."

ELS: Els moviments lents i deliberats activen el sistema cerebel·lar-vestibular d'una manera que els moviments ràpids no fan; això fomenta la consciència proprioceptiva i redueix la resposta d'hipervigilància. Els moments de "paralització" ensenyen al sistema nerviós que la immobilitat és segura, no una amenaça.

El Hum · 3 min · Qualsevol espai, qualsevol posició · Energia: Baixa

Tot el grup canta a l'uníson: qualsevol nota, simplement un cantlleig. Canvien les notes. Busquen harmonies. Sentiu la vibració.

COM FER-HO: Asseure's o de peu. "Ara cantarem amb la veu. Qualsevol nota. Només cal cantarolar." Comenceu a cantarolar. Els altres s'uneixen. Deixeu que el grup trobi diferents notes. Permeteu que es produeixin harmonies de manera espontània. Després de 2 minuts: "A tres, tothom s'atura al mateix moment." Silenci. "Fixeu-vos-hi."

Com cantar activa directament el nervi vagal a través de la vibració de la laringe i

la faringe. Això està documentat clínicament, no és una metàfora. Cantar en grup també fomenta la cohesió social a través de la ressonància compartida. El silenci sobtat que se segueix crea un moment de calma profunda que la majoria de persones en procés de recuperació no han experimentat mai deliberadament.

Moviment de reflexió · 5 min · Necessari: espai per moure's · Intensitat: Baixa-Mitjana

Les parelles es col·loquen cara a cara. Una persona lidera moviments lents, mentre que l'altra els imita. Intercanieu els rols després de 90 segons. Sense paraules.

COM FER-HO: Formeu parelles. Aixeueu-vos enfront. Juguem a pedra, paper, tisores per decidir qui lidera primer. El líder fa moviments lents i deliberats amb els braços, el cap i el cos. El "mirall" ha de seguir de la manera més precisa possible. No es pot parlar. Després de 90 segons: canvieu sense interrompre. Després de 3 minuts: descans. Pregunteu: "Què heu notat?".

ELS NEURONES ESPECULARS s'activen durant la imitació intencionada d'una manera que l'observació passiva no aconsegueix. El lideratge requereix concentració, cosa que calma la rumiació. El seguiment requereix cedir el control, una pràctica específica per a persones amb hipervigilància que tenen dificultats per confiar. El contacte visual prolongat també augmenta l'oxitocina.

Passa les palmes · 4 minuts · Cercle de peu · Energia: Mitjana

Un aplaudiment es transmet al voltant del cercle, passant de persona a persona, guanyant velocitat fins que s'atura. Després, es torna a començar.

COM FER-HO: Círcol de persones de peu. El facilitador comença amb una palmada i es gira per passar-la a la següent persona. Aquesta persona la rep i la passa a la següent. Augmenteu la velocitat. Quan es trenqui (algú no segueix el ritme), tothom riu, es reinicia i es torna a començar a una velocitat més lenta. Intenteu superar la velocitat anterior del grup.

La sincronització rítmica, és a dir, adaptar-se a un ritme de grup, és un dels mecanismes de regulació compartida més antics de la humanitat. Els cercles de percussió de diverses cultures utilitzen exactament aquest mecanisme. El cicle de "fallar i reconstruir" normalitza la imperfecció en un context lúdic. L'augment de la velocitat genera expectació de dopamina sense pressió competitiva.

Sacsega't · 2 minuts · Qualsevol lloc · Energia: Baixa-Mitjana

Tremorament intens de tot el cos — mans, braços, cames, cos sencer — durant 90 segons. Després, mantenir-se completament immòbil durant 30 segons.

COMO FER-HO: "Aixeca't. Estarem tremolant durant 90 segons: mans, braços, espatlles, malucs, cames, tot. Com un gos que s'asseca l'aigua." Posa música ràpida. Tremola. Als 90 segons: "Atura't. Romanent completament quiet. Nota com se sent el teu cos en aquest moment." 30 segons de silenci.

El tremolor somàtic allibera la tensió acumulada dels músculs; aquest és el mecanisme sobre el qual el terapeuta de trauma Peter Levine va basar tot el seu enfocament. Els mamífers tremolen després de superar una amenaça; els humans sovint no ho fan, cosa que emmagatzema l'activació fisiològica. Aquesta és una

versió de 2 minuts d'aquesta alliberació. La calma que se sent després s'experimenta com un alleujament profund.

Categoria 3

Activitats de connexió.

Reconstruir els circuits socials: per a espais de treball centrats en l'aïllament i la confiança.

Passeig anònim · 8 minuts · Espai obert · Intensitat: Mitjana

Amb els ulls tancats, camineu lentament per la sala: quan toqueu la mà d'algú, intenteu endevinar qui és només amb el tacte.

COM FER-HO: Tothom tanca els ulls (o mira al terra). Les mans lleugerament esteses. Caminem lentament. Quan les mans es toquen, agafeu-vos durant 3 segons i intenteu endevinar qui és. Revela qui és. Continueu movent-vos. Feu-ho durant 5 minuts. Acabeu preguntant: "A algú li ha sorprès?"

El contacte sense identificació visual activa la via tàctil de l'oxitocina. Endevinar crea una vulnerabilitat lúdica. Les persones que tenen dificultats amb el contacte visual directe poden participar plenament. La sorpresa de la identificació errònia sovint provoca rialles sinceres, que són elles mateixes un acte de regulació conjunta.

El Complement Lap · 8–10 min · En cercle · Intensitat: Mitjana

Una persona s'asseu al centre. El grup té 60 segons per dir una cosa veritat que hagin observat sobre aquesta persona. Sense consells. Sense preguntes. Només observacions.

COM FUNCIONA: Un voluntari (o que rota) s'asseu a la cadira central. Comença el temporitzador. Qualsevol persona del cercle exterior pot fer una observació verídica i específica: "He notat que sempre mantens el contacte visual". "Et rius quan les coses es posen serioses". Res genèric, res de consells. Després de 60 segons, la persona que està al centre diu una paraula per descriure com se sent. Següent persona.

PER QUÈ FUNCIONA: El feedback social positiu específic activa les mateixes vies dopaminèrgiques que les substàncies, però sense generar dependència. Sent el teu nom i rebre observacions concretes sobre tu mateix és una de les intervencions de recuperació més potents i que no té cap cost. La regla que prohibeix consells o preguntes garanteix la seguretat per a les persones que temen ser avaluades.

Telèfon — Edició de recuperació · 8–10 minuts · Postura asseguda, en línia o en cercle · Intensitat: Baixa

Telèfon convencional, però la frase que es transmet a través de la línia és sempre una afirmació del Kernel.

COM FER-HO: Asseureu-vos en fila o en cercle. El/la facilitador/a xiuxiueja una frase del "Kernel" a la primera persona (per exemple, "El teu cervell mai es va trencar, simplement funcionava sense la informació correcta"). Transmeteu-la a la següent

persona. L'última persona diu en veu alta què ha sentit. Compareu-ho amb la frase original. Repetiu amb una frase diferent.

PER QUÈ FUNCIONA: La distorsió inevitable del missatge és el mecanisme terapèutic: mostra com el significat canvia a mesura que es transmet, demostrant directament com els nostres cervells poden distorsionar la nostra pròpia narrativa. Les rialles provocades per la versió distorsionada alliberen la vergonya associada al missatge original. L'afirmació encara arriba, tot i que de manera imperfecta.

El nus · 10 minuts · Cercle de peu, ideal per a 8–15 persones · Intensitat: Mitjana-Alta

Tothom s'acosta al centre, agafa dues mans diferents i, a continuació, el grup es desenllaça sense deixar anar.

COM FER-HO: Formeu un cercle de peu, amb els hombros junts. Tothom posa les dues mans al centre i agafa les mans de dues persones diferents (no la persona que té al costat, ni les dues mans de la mateixa persona). Després, desentortlleu-vos per formar un cercle sense deixar anar les mans. Podeu aflojar l'agany i girar, però no podeu deixar anar. Tarda entre 5 i 8 minuts. Gairebé sempre funciona.

La resolució conjunta de problemes físics produeix dopamina a través de l'assoliment i oxitocina a través de la cooperació física. L'arc de frustració i resolució reflecteix el propi procés de recuperació. Persones que normalment no es tocarien voluntàriament acaben involucrades físicament durant 8 minuts, cosa que constitueix un acte de regulació conjunta, independentment de si ho analitzen o no.

Treball en paral·lel · 15–20 minuts · Qualsevol espai amb taules · Intensitat: Baixa

Tothom fa la seva pròpia activitat creativa — dibuixant, escrivint, pintant — en silenci absolut, però junts.

COM FER-HO: Prepareu paper i llapis/llàpises de colors. "Durant els propers 15 minuts, feu alguna cosa. Dibuixeu, escriviu, feu garatges, el que vulgueu. No cal compartir. Simplement treballarem a prop els uns dels altres." Penseu música ambiental a baix volum. Al final: qui vulgui pot mostrar el que ha fet. No cal cap explicació.

El joc paral·lel —realitzar tasques individuals a prop d'altres persones— és el mecanisme mitjançant el qual es restableix la confiança social en persones amb patrons d'aïllament sever. Replica les condicions del joc infantil abans que la interacció social es convertís en una necessitat. L'absència de requisits de compartició elimina la possible sensació d'estar sent avaluat. Simplement estar a prop d'altres persones mentre es fa alguna cosa sol ser el primer pas.

La caiguda de confiança — Versió modernitzada · 5 min · Requereix espai suficient · Intensitat: Mitjana

En comptes de caure cap enrere, poseu-vos d'esquena amb un company i inclineu-vos cap a l'altre per trobar el punt d'equilibri on cap de les dues persones es sosté sola.

COM FER-HO: Formeu parelles, idealment de persones de similar estatura. Col·locau-vos d'esquena. Ambdues persones heu d'inclinar-vos lentament cap enrere fins a trobar el punt on el pes es distribueix igualment entre totes dues.

Trobeu l'equilibri. Ara, intenteu asseure-us junts lentament sense deixar-vos anar, sense caure. (Això és molt difícil i gairebé sempre acaba en rialles.)

PER QUÈ FUNCIONA: La interdependència física activa les mateixes vies neuronals que impulsen la confiança social; el cos no diferencia la metàfora de la realitat. L'experiència de necessitar físicament a una altra persona, encara que sigui breument, crea una memòria somàtica de com se sent el suport mutu. Les dificultats i les rialles que es produeixen sovint són terapèutiques, i no un senyal que l'activitat no ha funcionat.

Categoria 4

Activitats d'activació cerebral.

Novel·la, resolució de problemes, creativitat: activeu la còrtex prefrontal.

Els 30 cercles · 5–7 minuts · Asseure's, cal paper · Intensitat: Mitjana

Doneu a tothom una fulla amb 30 cercles buits. Tenen 3 minuts per transformar el màxim de cercles possible en objectes recognoscibles. Després, compartiran el més inesperat.

COM FER-HO: Imprimiu o dibuixeu 30 petits cercles en una pàgina. "Teniu 3 minuts. Transformeu el màxim de cercles possible en alguna cosa reconeixible: un rellotge, un ull, un planeta, una pizza, el que sigui. Comenceu." Després de 3 minuts: "Trobeu la persona que us acompanyava. Mostreu-li el cercle més inesperat que heu creat. Expliqueu-li per què l'heu dibuixat."

ELS exercicis de pensament divergent augmenten la dopamina a través de la generació de novetat. El fet de compartir breument amb una sola persona (i no amb tot el grup) redueix l'ansietat, alhora que fomenta la connexió social. Aquest exercici va ser desenvolupat per IDEO per a la resolució creativa de problemes; funciona en el procés de recuperació perquè demostra que el mateix cervell que va generar el pensament addictiu també pot generar creativitat: és el mateix mecanisme.

El Joc dels Contraris · 5 minuts · Círcol de peu · Energia: Mitjana

El facilitador dóna una instrucció i el grup fa el contrari. Toca't el cap = toca't els peus. Asseure't = aixeca't. El cervell ha de superar la resposta automàtica.

COM JUGAR: "Tot el que digo, feu el contrari. Toca't el cap." Tothom ha de tocar-se els peus. "Salta." Tothom s'asseu. "Diu el teu nom en veu alta." Tothom xiuxiueja el nom d'algú altre. Augmenteu gradualment la velocitat. Quan algú ho fa correctament (segueix la instrucció), el grup crida "Canvi!" i ara seguir la instrucció és correcte, fins que es torni a dir "Canvi!".

El control inhibitori, la capacitat de superar les respostes automàtiques, es veu específicament afectat per l'addicció i es restableix específicament mitjançant aquest tipus d'exercici. El còrtex prefrontal és necessari per suprimir activament la resposta habitual i generar-ne una nova. Això és, literalment, practicar el camí neuronal que evita la recaiguda. A més, és caòtic i molt divertit.

Estructura narrativa · 10 min · Círcol assegut · Energia: Mitjana

Construïm una història junts, una frase a la vegada, utilitzant una estructura fixa. El resultat sempre serà absurd i sempre serà personal.

COMO FUNCIONA: El facilitador comença: "Érase una vez, una persona que..." — la següent persona: "Cada dia, aquesta persona..." — la següent: "Fins que un dia..."

— la següent: "A causa d'això..." — repeteix "A causa d'això" 3 vegades — després: "Finalment..." — després: "I des d'aquell dia..." Mantingueu el ritme ràpid. Una frase per persona. No planifiqueu amb antelació. La regla: sí, i — mai contradigueu ni bloquegeu.

COM FUNCIONA: La narració col·laborativa activa la xarxa de mode per defecte (imatge) alhora que exigeix una resposta social en temps real. La regla del "sí, i" és específicament terapèutica per a persones el sistema nerviós de les quals està entrenat per anticipar amenaces i bloquejar; és la pràctica de l'obertura en un context completament sense riscos. L'absurditat compartida produeix rialles genuïnes.

Què hi ha de nou · 3 min · Pairs · Energia: Baixa-Mitjana

Les parelles s'observen durant 30 segons. Una persona es gira i canvia 3 coses del seu aspecte. La parella ha d'endevinar què ha canviat.

COM FER-HO: Formeu parelles. 30 segons: observeu el vostre company. Una persona es gira i canvia 3 coses subtils (desbotona una camisa, canvia la mà amb la que sosté una bossa, aixequeu una màniga). Torneu a girar-vos. El vostre company té 60 segons per trobar les 3 modificacions. Intercanieu els rols.

PER QUÈ FUNCIONA: Prestar atenció visual activa a una altra persona és una de les experiències més rares en la vida moderna, especialment per a les persones que es troben en situacions d'aïllament. L'acte deliberat d'observar a una altra persona amb intenció positiva activa la xarxa d'atenció social i produeix una resposta d'oxitocina de baixa intensitat. Les dinàmiques del joc creen interacció sense generar pressió.

La Màquina d'Improvisació · 8 min · Espai de peu · Energia: Mitjana-Alta

Una persona comença a realitzar un moviment i un so repetitius. Altres persones s'uneixen una a una, afegint la seva pròpia part. El grup es converteix en una "màquina" interconnectada.

COM FER-HO: Una persona es posa de peu, comença un moviment i un so repetitius (mou el braç amunt i avall dient "chk chk chk"). Una segona persona s'uneix físicament i afegeix un moviment i un so diferents que interactuen. Cada persona s'uneix fins que tothom forma una sola màquina interconnectada. Deixeu que funcioni durant 30 segons. Després: el facilitador diu "moviment lent" — la màquina es fa més lenta. "Acceleració" — la màquina s'accelera. "Aturat" — tothom es queda immòbil.

La sincronització física i vocal en un context creatiu produeix el màxim nivell de regulació social possible sense música. La metàfora de la màquina també ressona directament amb el concepte de sistema: el grup s'ha convertit en un sistema, i cada part afecta a totes les altres. Això es percep de manera experiencial sense necessitat d'explicació.

Zip Zap Zop · 5 min · Cercle estàtic · Energia: Mitjana

L'energia circula per tot el cercle: "Zip" (cap a un costat), "Zap" (a través del cercle), "Zop" (a qualsevol persona), sempre amb contacte visual i un gest. L'acceleració augmenta.

COM FER-HO: Círcol de participants de peu. El facilitador comença: apunta a algú i

diu "Zip". Aquesta persona passa la paraula a la persona que té al seu costat, dient "Zap". Aquesta persona passa la paraula a qualsevol persona que tingui al davant del cercle, dient "Zop". Torna a "Zip", però ara pot anar en qualsevol direcció. Quan algú dubti o digui la paraula equivocada: ha de fer 10 flexions i tornar-se a incorporar. Augmenta contínuament la velocitat.

PER QUÈ FUNCIONA: La capacitat d'orientar ràpidament l'atenció sota una pressió de temps lleugera és un entrenament específic de la còrtex prefrontal. L'exercici requereix fer el seguiment simultani de diverses persones, predir les intencions socials i suprimir la resposta incorrecta, totes habilitats executives que es veuen afectades per l'addicció. La penalització física per als errors és breu, provoca rialles i activa el grup en lloc de vergonyar a l'individu.

Categoria 5

Activitats de reposició de dopamina.

Activitats que activen directament els circuits de recompensa: la veritable cosa.

El Repte de l'Aigua Freda · 3 min · Necessiteu un recipient o un bol amb gel · Intensitat: Alta

Aigua freda al rostre o als canells: el reflex de submersió activa el nervi vagal en menys de 30 segons. El grup ho fa conjuntament.

COM FER-HO: Ompliu un bol amb aigua freda (amb gel, si és possible). O aneu-vos al rentapeus del bany. El facilitador comença: poseu la cara al bol durant 15 segons, o els canells sota l'aigua freda durant 60 segons. Tothom que vulgui ho pot provar. Sense pressions. Després: digueu una paraula per descriure com us sentiu.

El reflex de submersió dels mamífers és un dels activadors parasimpàtics d'acció més ràpida disponibles sense medicació. La freqüència cardíaca disminueix de manera notable en només 30 segons. Per als participants, el xoc de fred també proporciona l'estimulació intensa que el seu sistema dopaminèrgic desitja, sense substàncies. Això prové directament del Protocol 01 (Triatge d'Emergències) i s'experimenta pel grup com a pràctica, no com una intervenció en una crisi.

El Circuit de Celebracions · 3 min · Qualsevol espai · Energia: Alta

Cada persona fa el seu gest personal de celebració, aquella cosa que fa quan li passa alguna cosa bona, i l'ensenya a la persona que té al seu costat.

COMO FER-HO: "Pensa en la teva celebració: aquella cosa que fas quan guanyes, quan alguna cosa surt bé. La teva pròpia celebració." Dóna 30 segons. Després, cada persona fa la seva mentre el grup observa. A continuació: ensenya la teva celebració a la persona que tens al costat. Acaba amb tothom fent la seva pròpia celebració alhora en compte de tres.

CELEBRAR: Fer una celebració, fins i tot sense un èxit concret, activa el sistema dopaminèrgic del cos. Somriure i celebrar produeix l'estat neuroquímic associat a l'assoliment, no només a l'altra manera. Compartir el moment de celebració personal és també una revelació personal que fomenta la cohesió del grup.

Cursa cap al mur · 3 minuts · Qualsevol espai amb parets · Intensitat: Alta

El facilitador indica una categoria i tothom corre a tocar alguna cosa a la sala que hi encaixi. La persona que arribi darrera afegeix un punt al seu compte. Es fan cinc rondes.

COM JUGAR: "Cursa per tocar alguna cosa de color ROIG." Tothom corre. La persona que arribi darrera: +1. "Cursa per tocar alguna cosa més antiga que tu." "Cursa per tocar a algú que hagi estat sobri més d'una setmana." "Cursa per tocar alguna cosa que et faci sentir tranquil." Cinc rondes. La persona amb el nombre més baix guanya, però el premi és escollir la frase d'obertura de la setmana següent del

Kernel.

PER QUÈ FUNCIONA: Les escurtes i intenses sessions d'activitat física augmenten la dopamina a través del cicle d'anticipació-acció-recompensa, que s'assembla al consum de substàncies, però en un context social i continu. Les diferents categories passen de l'activitat física pura a aspectes emocionalment rellevants (toca alguna cosa que et faci sentir tranquil), entrenant la connexió entre l'estat físic i la consciència emocional.

El millor de tu mateix · 5 minuts · Qualsevol lloc · Intensitat: Mitjana-alta

Cada persona defineix un petit repte que pot completar en 60 segons i intenta superar el seu propi rècord.

COM FER-HO: "Doneu-vos 60 segons. Trieu alguna cosa en què pugueu millorar realment en aquest espai ara mateix: equilibrar-vos sobre un peu, dir l'abecedari a l'inrevés, fer el màxim de flexions a la paret possible, recordar els noms de tothom en ordre. Trieu la vostra activitat. Teniu 60 segons per establir el vostre millor resultat. Després, intenteu superar-lo." Fes dues rondes.

PER QUÈ FUNCIONA: La competició individual (enfront de la competició en grup) elimina la vergonya social alhora que manté l'estímul de la competició que activa la dopamina. El "millor resultat personal" és un concepte de recuperació: no es competeix amb els altres, sinó amb les pròpies limitacions anteriors. L'estructura de dues rondes garanteix una oportunitat de millora, cosa que genera un augment de dopamina associat a l'assoliment.

Ioga de la Risa — Un minut · 1–2 minuts · Qualsevol posició · Energia: Mitjana

Ria a la força durant un minut sencer. Finalment, la rialla serà autèntica. Sempre ho és.

COM EXECUTAR-LA: "Riem durant un minut. Si cal, fingiu-ho, però continueu. El facilitador comença a riure (sincera o teatralment). Els altres s'uneixen. Mantingueu-ho durant 60 segons. Acabeu amb 10 segons de silenci."

PER QUÈ FUNCIONA: El cervell no pot diferenciar entre la rialla real i la simulada a nivell fisiològic. Ambdós produeixen l'alliberament d'endorfines. Ambdós redueixen el cortisol. Ambdós activen el circuit de lligams socials. Això està documentat en la literatura científica sobre el ioga de la rialla. El grup gairebé sempre passa de la rialla simulada a la rialla genuïna en 20–30 segons, i el moment de la rialla col·lectiva genuïna és un dels esdeveniments de co-regulació natural més potents disponibles.

Categoria 6

Activitats a l'aire lliure i d'exercici.

Quan tingueu espai, organitzeu la reunió a l'aire lliure.

La caminada silenciosa · 15 minuts · Espai a l'aire lliure · Intensitat: Baixa

El grup camina junts en silenci complet durant 10 minuts. Després, cada persona comparteix una cosa que ha observat.

COM FER-HO: Sortiu a caminar junts, sense parlar ni utilitzar telèfons. El facilitador marca una direcció general. Caminau. Després de 10 minuts, atureu-vos. Cada persona: ha de pensar en una cosa que ha observat i que no hauria notat si haguessin estat parlant. Torneu a caminar.

Com funciona: La focalització de l'atenció en l'entorn sensorial, que és el mecanisme de la consciència plena, redueix la rumiació específicament perquè el cervell no pot processar simultàniament els detalls sensorials externs i la narrativa interna. Caminar també produeix BDNF (factor neurotròfic derivat del cervell) i una lleu alliberació d'endorfines. La part de compartir al final fomenta la connexió social a través de l'experiència perceptual compartida, en lloc de compartir el patiment.

The Warrior Sprint · 5 minuts · Qualsevol espai a l'aire lliure · Intensitat: Alta

Tres esforços intensos amb períodes de recuperació entre ells. Això és tot. Sense distància. Sense temps. Només cal córrer el més ràpid que pugueu, tres vegades.

COM FER-HO: Busqueu un espai lliure: aparcament, camp, passadís si no podeu sortir a l'exterior. Realitzeu tres esprints: "A l'1, corriu el més ràpid possible fins que digui "aturada"." Esprint de 15 segons. Torneu caminant. Repetiu tres vegades. Després del tercer: poseu les mans a les genolls, respireu, i després aixeca'u-vos i observeu la sensació.

La cursa a fons és un dels mecanismes més eficients per alliberar dopamina sense utilitzar substàncies. L'augment de BDNF (factor neurotròfic derivat del cervell) que es produeix amb una explosió curta i intensa és mesurable en menys de 20 minuts. Per als "guerreiros" (persones amb addicció), l'experiència del cos funcionant al màxim és l'aproximació més propera a l'estat d'euforia que buscaven, i genera la mateixa química interna.

Superfície: sense calçat, terra o superfície natural. Energia: Baixa.

Treure's els calçats i posar-se dret sobre gespa o terra natural durant 5 minuts. Absoluta tranquil·litat. Després, una paraula.

COMO REALITZAR-HO: Si és possible: quítate els calçats. Posa't sobre gespa o terra. No parlis durant 4 minuts. El facilitador, en silenci: "Nota la temperatura.

Nota la textura. Nota el teu pes sobre el terra." Després de 4 minuts: una paraula.

Per què funciona: S'ha documentat que la tècnica de "earthing" (contacte directe de la pell amb la terra) té efectes sobre la cortisola i els marcadors inflamatoris en estudis clínics. Ja sigui que aquest sigui el mecanisme principal, o que sigui la immobilitat forçada i l'atenció a les sensacions l'element actiu, l'efecte és real. Per a les persones en procés de recuperació en entorns urbans que no tenen accés a la natura, aquesta és sovint una experiència sensorial genuinament nova.

Cursa en grup · 20–30 minuts · Qualsevol espai a l'aire lliure · Intensitat: □ Alta

La trobada és la mateixa cursa. Tothom corre junts durant 20–30 minuts a un ritme tranquil i conversacional. El registre es fa mentre es corre.

COM FUNCIONA: Eviteu la reunió a l'interior. Reuniu-vos a l'exterior. Correu junts a un ritme on pugueu parlar. El facilitador guia el ritual d'inici mentre correm. La discussió del protocol es fa mentre us moveu. Acabeu amb una volta caminant en silenci. Entreu per prendre aigua i per finalitzar.

CORRE: Correr mentre es parla produeix un estat de lleu activació fisiològica durant la connexió social que reflecteix exactament les condicions en les quals els humans van evolucionar per crear llaços: caçar, migrar, moure's junts. El moviment rítmic bilateral també activa processos similars a l'EMDR, que poden reduir la càrrega emocional de temes difícils. Molts participants expliquen que comparteixen coses mentre corren que no podrien compartir mentre estan asseguts.

Referència ràpida

Traducció:

Emparella l'activitat amb la sala.

Llegeix atentament les instruccions i actua en conseqüència.

Si l'habitació fa que us sentiu així...	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Apartament, aïllat, persones mirant els telèfons.	Jumping Jacks Countdown → Jocs de nom → Circuit de celebració
Nerviosisme, ansietat, massa cortisol a l'aire.	Respiració sincronitzada → Allibera la tensió → Caminada lenta.
Nou grup, les persones no se coneixen.	Dos veritats, una emoció → Què és diferent → Telèfon.
Els problemes d'aïllament són una prioritat.	Treball paral·lel → Avaluació complementària → Consulta anònima.
Guerreiros que necessiten actuar abans de poder pensar.	Cursa de velocitat → Cursa de guerrers → Repte de flexions.
Persones amb ansietat que necessiten un ritme per poder expressar-se.	Passa el "clap" → Vibra → Moviment de mirall.
Tothom necessita riure, i últimament les coses han estat massa serioses.	Ioga de la rialla → Torneig de palmades → El nus.
El lòbul frontal necessita "despertar" després d'una sessió intensa.	Joc contrari → Zip Zap Zop → 30 cercles
El grup ha de poder experimentar de primera mà com és la recuperació.	Repte de l'aigua freda → Cursa cap a la paret → Millor marca personal.
Teniu espai a l'aire lliure i bon temps.	La cursa grupal o la caminada silenciosa: traslladeu la reunió completament a l'exterior.
Només 5 minuts disponibles entre fases.	Sacsega'l cos (2 minuts) o Ioga de la rialla (1 minut) o Sincronització de la respiració (3 minuts)
Primera reunió: ningú encara no coneix el format.	Nom Toss (conèixer-se) → Sincronització de la respiració (ancoratge) → Esquelet de la història (diversió)

La regla d'or per a les activitats de reunions.

L'activitat en si no és el més important. El que importa és l'estat neuroquímic que produeix. Un participant que corre una volta per l'edifici i després parla del Protocol 10 (Arquitectura de la Dopamina) entendrà la dopamina d'una manera diferent, de forma experiencial, i no només intel·lectual, que un que se'n queda assegut i llegeix sobre això. Un participant que canta amb el grup durant tres minuts i després parla del Protocol 16 (Aïllament) reconeixerà el seu propi sistema nerviós en la descripció del protocol. una manera que no es podia deduir només a partir del text.

Cada activitat d'aquesta biblioteca s'ha seleccionat perquè produeix un estat documentat: activació de la dopamina, oxitocina, GABA, reducció del cortisol, BDNF, i augment del to vagal. L'activitat ensenya el protocol a través del cos abans que el protocol l'enseni a través de la ment. Quan ambdues coses succeeixen en la mateixa sessió, l'aprenentatge és durador.